Buletinul categoriei B

(Urmare din pag. 1)

— pe ploaie — cel mai frumos meci desfășurat în acest an în localitate. Partida a fost de o bună factură tehnică. După aspectul întîlnirii, ca dominare și ocazii, gălățenii ar fi meritat să cîștige. Dar precizia lor în șuturile pe poartă a lăsat mult de dorit. Au marcat: Dărăban (2), Oprea pentru gălățeni, Voica (2), Matei (din 11 m) pentru oaspeți. În min. 44 Matei (Dinamo) a ratat o lovitură de la 11 m. (A. Schenkman — coresp.).

POIANA CÎMPINA — FORESTA FALTICENI (7—0). O veritabilă... ploaie de goluri. Au marcat: Bontaș (2), Goran (2), Bălăceanu, Ionescu (2) — ambele din 11 m. În min. 50 jucătorul P. Mihai (Foresta) a fost eliminat de pe teren. (**St. Constantinescu** — coresp.).

DINAMO SUCEAVA — CARPAȚI SINAIA (3—0). În ciuda timpului nefavorabil, echipele s-au străduit, și au reușit, să ofere un joc frumos desfășurat într-o deplină sportivitate. Au marcat: Dadeș, Lavric și Tarleschi. (**C. Alexa** și **R. Munteanu** — coresp.).

C.F.R. PAȘCANI—PRAHOVA PLOIEȘTI (2—2). O partidă interesantă cu multe faze spectaculoase, la realizarea cărora au contribuit deopotrivă ambele echipe. Au înscris Atanasiu și Rozorea (C.F.R.) Asan și Minașian (Prahova). (C. Enea — coresp.).

C.S.O. BRAILA —ȘTIINȚA GALAȚI (1—0). Deși nu s-au ridicat la valoarea ultimelor meciuri, brăilenii au cîștigat datorită insistențelor în atac. A marcat Coman (min. 69). Știința a jucat bine în cîmp, (**N. Costin** — coresp.).

RAPID FOCȘANI—CEAHLAUL P. NEAMȚ (2—0). Feroviarii au obținut o victorie meritată prin punctele înscrise de Rădulescu și Stănescu, din 11 m. (Gh. Samoilă—coresp).

ST. ROȘIE BACAU—FLACARA MORENI (1—0). Meci mediocru, cu multe dureități, în special din partea oaspeților. Unicul gol a fost înscris de Filip în min. 80. (**I. Iancu**, coresp. regional).

Seria a II-a

DINAMO OBOR—C.S.M. REȘITA (3—2). *Dispută dinamică, cu numeroase faze spectaculoase, îndeosebi în prima repriză. Lupta a fost echilibrată și după părerea noastră un rezultat de egalitate ar fi oglindit mai bine raportul de forțe. Golurile au fost realizate de Tiron (min. 29), Sekely (min. 70) și Panaitescu (min. 90), respectiv Komisar (min. 35), și Apro (min. 81).* (N. Tokacek-*coresp.*).

C.S.M. MEDIAȘ—FARUL CONSTANȚA (1—0). *Liderii seriei au venit decișî să obțină un rezultat de egalitate, în care scop au jucat cu interii retrași. Dinamismul și atacurile periculoase, cu puternice șuturi pe poartă ale mediașenilor, au contracarat această tactică. În schimb, înaintașii Farului nu s-au descurcat în fața unei apărări decise și au acționat mai mult individual. A înscris Noian (în min. 38).* (Dan Vintilă și Gh. Briotă-*coresp.*).

C.S.M. SIBIU—OLIMPIA BUCUREȘTI (1—0). *Timp de 85 de minute echipa locală a dominat categoric și a reușit să înscrie golul victoriei prin Popa. De remarcat că Văcaru (C.S.M.) a ratat un 11 m.* (Ilie Ionescu-*coresp.*)

TRACTORUL BRAȘOV—METALUL BUCUREȘTI (3—0). *Joc de nivel tehnic scăzut. Au înscris Vatani (min 1), Nemeș (min. 70) și Petrea (min. 80)* (V. Secăreanu și I. Hîrșu-*coresp.*).

PORTUL CONSTANȚA—CHIMIA GOVORA (1—1). *Localnicii au dominat mult dar oaspeții s-au apărat organizat. Au marcat Sever (min. 9) pentru Portul și Rădulescu (min. 49) pentru Chimia.* (Cornel Popa-*coresp.*).

C.F.R. ROȘIORI—C.S.O. CRAIOVA (1—0). *Gazdele au cîștigat pe merit, prin golul înscris de Milea (min. 82)* (T. Negulescu și A. Popescu-*coresp.*)

ȘTIINȚA BUCUREȘTI—CHIMIA FAGARAȘ (1-0). *Un joc plin de dureități, în care au „excelat" Colceriu, Pasan și Dumitrescu Fl. de la Știința și Filip de la Chimia. Unicul gol a fost înscris de Dumitrescu Florian (min. 24). Arbitrajul lui Const. Dragu (Ploiești) slab, a contribuit la degenerarea jocului.* (i.g.).

Seria a III-a

MUREȘUL TG. MUREȘ—CRIȘANA ORADEA (0—0). — Derbiul seriei nu a corespuns așteptărilor. Echipele, preocupate mai mult de rezultat, au făcut într-adevăr risipă de energie, dar calitatea jocului lor a lăsat de dorit. Mureșul a construit totuși cîteva acțiuni mai cursive, ca urmare a unor combinații mai simple, spre deosebire de Crișana care a manifestat preferințe pentru „broderii", cu multe driblinguri inutile, într-un ritm lent. În fața porților însă, înaintașii celor două echipe au acționat neclar, precipitat, ratînd foarte multe ocazii. Fiecare echipă a trecut pe rînd pe lîngă victorie. Dar, Toth (min. 27), Veg (min. 32), Nagy II (min 57), Köszegy și Szücs (min. 59), Haidu (min. 65) — cu poarta goală în față —, Harsany (min. 67), Selymesi II (min. 70), Haidu (min. 87) și din nou Selymesi II (min. 88) ratează situații una mai favorabilă decît alta.

Au asistat 12.000 spectatori. Bun arbitrajul lui Cr. Popescu (Buc),

MUREȘUL: Orosz—Balazs, Nagy I, Gierling—Tuzson (Nagy III), Jozsi—Selymesi II, Siko, Veg, Nagy II, Haidu.

CRIȘANA: Szilagy — Bodo, Szekeli, Jakob — Szakacs II, Neșu— Toth (Szücs), Szakacs I, Harsani, Petriko, Köszegy. —

T. S.

C.S.O. TIMIȘOARA—C.S.M. CLUJ (1—0). *Cu golul înscris în min. 7 de Fodor, timișorenii au obținut o victorie muncită. Ei au atacat în continuare, dar nu au mai reușit să concretizeze din cauza ineficacității liniei de atac. C.S.M. Cluj a contraatacat de multe ori viguros, dar apărarea timișorenilor a respins totul.* (P. Veltan-*coresp.*).

IND. SIRMEI C. TURZII—RAPID TG. MUREȘ (5—0). *Gazdele au obținut o victorie netă, dar abia în repriza a II-a prin golurile marcate de Adam (min. 50, 59, 76), T. Copil (min. 55) și Mureșan (min. 87). Jocul a fost influențat de terenul alunecos.* (P. Tonca-*coresp.*).

VAGONUL ARAD—ARIEȘUL TURDA (0—2). *Oaspeții au jucat mai bine și au cîștigat pe merit. Cele două puncte au fost realizate de Pîrvu (min. 17) și Mărgineanu (min. 28). Arădenii au dominat o bună parte din timp, dar au acționat dezorganizat.* (Șt. Iacob-*coresp.*).

C.S.O. BAIA MARE—C.F.R. ARAD (3—2). *Echipa locală a ratat foarte multe ocazii. Au înscris: Trif (min. 5 și 50), Vlad I (min. 43) din lovitură liberă de la 18 m, pentru C.S.O., Boroș (min. 25) și Vlad (min. 74) pentru C.F.R.* (C. Pop și V. Barbu-*coresp.*)

RECOLTA CAREI—A.S.M.D. SATU MARE (1—0). *Joc de uzură, presărat cu multe dureități din partea ambelor echipe. În min. 80 Incze (A.S.M.D.) a fost eliminat pentru lovirea adversarului. Unicul gol a fost marcat de Pecz (min. 73).* (Tr. Szilagi-*coresp*).

CRIȘUL ORADEA—CORVINUL HUNEDOARA. — *Întîlnirea a fost amînată și urmează să fie reprogramată la o altă dată.*

Ecliпa săptămînii

VOINESCU (Steaua) — KROMELY (Știința Cluj), NUNWEILLER III (Dinamo București), CINCU (Dinamo Bacău) — D. MUNTEANU (Petrolul), KOSZKA (UTA) — CUCU (Minerul), SASU (UTA), I. IONESCU (Rapid), MESZAROS (St. roșu), CREINICEANU (Steaua). —

NOTE, ȘTIRI

NERVOZITATEA NU ADUCE NIMIC BUN...

Împreună cu entuziaștii suporteri ai echipelor Petrolul și Dinamo București, ne așteptam ca duminică să asistăm la o partidă de bună factură tehnică, la care să-și aducă contribuția fiecare jucător. Desfășurarea jocului, mai ales în prima repriză, a scos însă în evidență din nou o carență a jucătorilor noștri cînd partida are o importanță mare: dau dovadă de o nervozitate exagerată. Din această cauză jucătorii au fost lipsiți de precizie în acțiuni și mai ales în finalizarea lor, au comis numeroase neregularități, răpind partidei perspectivele spectaculare așteptate. În dueluri, unii jucători, ca de exemplu, Pahonțu, Eftimie, Babone, Nunweiller IV, au folosit procedee nepermise de deposedare a adversarului de balon, ceea ce a atras intervențiile repetate ale arbitrului. În acest fel, jocul a fost des întrerupt, lipsindu-i cursivitatea și calitatea pe care o așteptau miile de spectatori, care au umplut pînă la refuz tribunele stadionului Petrolul. Pe bună dreptate aceștia au fost nemulțumiți la sfîrșitul partidei.

Așteptăm din partea jucătorilor ambelor echipe o comportare mai disciplinată pe teren, care cu siguranță se va reflecta în primul rînd în calitatea jocului așa cum s-a arătat în alte ocazii. (v.p.).

● **NOUTĂȚI DIN CAMPIONATUL REPUBLICAN DE JUNIORI.** În finala campionatului regiunii Crișana, C.S.O. Crișana Oradea a dispus de Crișul Oradea cu 6—1 (1—1, 1—1). — C.S.M.S. Iași — finalista de anul trecut a campionatului republican — a cîștigat din nou titlul regional, învingînd în finală pe Moldova Iași cu 17—0! — Alte echipe campioane regionale: Corvinul Hunedoara, C.S.M. Cluj, C.S.O. Timișoara. — Dinamo București va juca duminică la Slobozia (nu la Călărași, cum se stabilise inițial) cu campioana regiunii Dobrogea. — Modificări de localități în programul etapei de duminică: meciul Corvinul Hunedoara — Mureșul Tg. Mureș se va disputa la Mediaș, iar St. roșu Brașov — Petrolul Ploiești la C. Lung-Muscel.

● La Centrul de antrenament și cercetări științifice — secția fotbal, de la stadionul „23 August", au început de duminică și vor continua zilnic pînă la 14 iunie (între orele 9—12 și 16—20), jocuri de selecție pentru copii între 12 și 14 ani.

Atacanții ploieșteni forțează poarta lui Datcu (fază din meciul Petrolul Ploiești—Dinamo București 1—1)

Colțul statistic

ECHIPELE DIN CATEGORIA A DUPĂ 10 ETAPE ÎN TOAMNĂ ȘI ÎN PRIMĂVARĂ...

● Deosebit de interesant se prezintă, după etapa a 23-a, clasamentul returului. Înfățișarea lui arată cît de strînsă a fost disputa în sezonul de primăvară. Între primul și ultimul clasat există o diferență de 7 puncte, pe cîtă vreme în toamnă, după același număr de etape, diferența era de 11 puncte. În schimb, distanța dintre primul clasat și următorii săi era mai mică. Dar iată acest clasament al returului:

1.	**Dinamo București**	10	5	4	1	25:11	14
2.	**Steaua**	10	5	1	4	23:17	11
3.	**U.T.A.**	10	3	5	2	20:16	11
4.	**Progresul**	10	3	5	2	17:15	11
5.	**Dinamo Bacău**	10	4	3	3	14:14	11
6.	**Știința Cluj**	10	4	3	3	14:17	11
7.	**Petrolul**	10	3	4	3	21:14	10
8.	**Rapid**	10	3	4	3	14:16	10
9.	**St. roșu**	10	4	1	5	19:17	9
10.	**Dinamo Pitești**	10	4	1	5	19:18	9
11.	**Știința Timișoara**	10	3	3	4	15:19	9
12.	**Minerul**	10	4	1	5	7:14	9
13.	**Metalul**	10	3	2	5	10:21	8
14.	**Jiul**	10	2	3	5	10:19	7

● Comparați-l acum cu cel din sezonul de toamnă:

1.	**St. roșu**	10	7	2	1	24:10	16
2.	**Petrolul**	10	7	1	2	25:12	15
3.	**Dinamo București**	10	6	2	2	19:14	14
4.	**Progresul**	10	6	1	3	21: 7	13
5.	**Dinamo Bacău**	10	4	2	4	11:12	10
6.	**Minerul**	10	5	0	5	10:20	10
7.	**Steaua**	10	3	3	4	20:18	9
8.	**Știința Cluj**	10	3	3	4	20:19	9
9.	**Rapid**	10	3	3	4	13:13	9
10.	**Știința Timișoara**	10	4	1	5	11:15	9
11.	**Jiul**	10	3	2	5	11:19	8
12.	**U.T.A.**	10	3	1	6	11:15	7
13.	**Metalul**	10	2	2	6	12:24	6
14.	**Dinamo Pitești**	10	2	1	7	10:20	5

Din această comparație rezultă că echipe au mers mai bine în acest sezon și ce cîștig de puncte au realizat. De subliniat constanța formațiilor Dinamo București, Dinamo Bacău și Petrolul, prezente în ambele clasamente în prima jumătate, precum și revenirea echipelor Steaua, U.T.A. și Știința Cluj (în acest final de campionat).

● Interesant de reținut faptul că pînă acum, campionatul categoriei A a avut cinci lideri, în ordine:
Rapid după etapa I
Progresul după etapele II-VII
Petrolul după etapele VIII și XIII
Steagul roșu după etapele IX-XII și XIV-XVIII
Dinamo București după etapele XIX-XXIII.

● Foarte pasionantă este întrecerea în campionatul de tineret, pentru primele locuri. Mai întîi surpriza zilei: liderul Progresul — învins la Pitești — a fost detronat și pe primul loc a trecut Steaua, urmată de Dinamo Pitești. De fapt, între aceste trei echipe se dă lupta pentru locul I. În ce privește pe Dinamo Pitești, pare foarte curios că în timp ce formația de tineret dispută primul loc, prima garnitură a terminat duminică — fără succes — cursa pentru evitarea retrogradării...

Iată cum se prezintă acum clasamentul la tineret:

1.	**Steaua**	23	16	4	3	57:21	36
2.	**Dinamo Pitești**	23	15	5	3	44:15	35
3.	**Progresul**	23	16	3	4	61:29	35
4.	**Rapid**	23	11	7	5	39:16	29
5.	**Jiul**	23	12	3	8	33:46	27
6.	**St. roșu**	23	10	5	8	46:34	25
7.	**Știința Timișoara**	23	7	6	10	58:50	20
8.	**Petrolul**	23	7	5	11	50:49	19
9.	**Dinamo București**	23	8	3	12	39:46	19
10.	**Dinamo Bacău**	23	5	9	9	32:45	19
11.	**Știința Cluj**	23	7	4	12	36:51	18
12.	**U.T.A.**	23	5	6	12	37:47	16
13.	**Minerul**	23	6	4	13	21:39	16
14.	**Metalul**	23	3	2	18	13:78	8

Colțul medicului

Fotbaliști! Antrenamentul fără regim de odihnă este zadarnic și dăunător

Pe marginea pregătirii și comportării lotului de juniori al R.P.R. în timpul Turneului U.E.F.A. am reținut o problemă importantă, pe care o vom dezbate în rîndurile de mai jos, cu toate că este îndeobște destul de cunoscută: rolul odihnei după antrenament și concursuri în obținerea de performanțe sportive.

Pentru realizarea performanțelor, de multă vreme nu mai este suficient doar să te antrenezi corespunzător. Conceptia actuală despre antrenamentul sportiv cuprinde trei mari capitole, devenite indispensabile, trei acțiuni care se întrepătrund. Este vorba de: pregătirea propriu-zisă, acțiunea de recuperare după eforturi fizice și controlul medical.

Despre metodica de pregătire propriu-zisă se discută mult, se experimentează, se scrie și lesne se poate observa că a făcut progrese simțitoare. Controlul medical a început să fie înțeles din ce în ce mai mult ca o acțiune absolut necesară. În schimb, acțiunea de recuperare nu se bucura încă de suficientă atenție. **Consecința? Deși la unele echipe de fotbal se lucrează bine, cu un volum crescut și intensitate judicios dozată, comportarea nu satisface, îmbunătățirea jocului rămîne sporadică, acumulările de valoare rămîn neînsemnate.**

De cîțiva ani, pregătirea echipelor noastre de categoria A și B se face printr-un număr sporit de antrenamente, de durată și intensitate crescută pentru a reface din distanță care ne separă de cei care practică un fotbal de clasă ridicată. Dar, rezultatele nu corespund încă așteptărilor și mulți dintre jucători „se pling" fără justificare că antrenamentele au devenit prea multe și prea grele. În realitate, toți acestia — chestionați asupra modului cum înțeleg să se odihnească, să-și refacă forțele după antrenamente sau jocuri — dovedesc serioase carențe de interpretare și comportament.

Mulți oameni de știință au înscris printre preocupările lor majore din ultimii ani această problemă. Cercetătorul sovietic **P.S. Vasiliev a publicat recent un studiu intitulat** „Despre unele probleme biochimice și fiziologice ale metodicii moderne de antrenament", în care **afirmă că** „efectul activității de antrenament = volumul activității × intensitatea activității + volumul odihnei × intensitatea odihnei. **Această afirmație este susținută prin argumente biochimice de necontestat.**

În efortul fizic (maximal, submaximal, de rezistență, forță etc.) se consumă un substrat energetic oarecum specific pentru fiecare din variantele mai sus enunțate. Pentru refacerea substratului energetic este necesară alternarea rațională a efortului cu odihna între repetări, exerciții sau lecții succesive. Se știe că EFECTUL DE ANTRENAMENT NU SE REALIZEAZA IN TIMPUL EFORTULUI PROPRIU-ZIS, CI IN TIMPUL PERIOADEI DE REFACERE. Respectarea acestor intervale de refacere optimă, ritmate după evoluția substratului biochimic, nu este o exigență formală, deoarece organismul sportivului cîștigă noi valențe fizice numai dacă repetarea sau lecția care urmează cade în perioada de supracompensare. Activitatea următoare trebuie să aibă asigurate premisele biochimice, fără de care devine inutilă sau chiar dăunătoare.

În timpul perioadei de refacere se declanșează în organism o activitate susținută a tuturor funcțiilor metabolice și fiziologice, reacție care are o evoluție și, deci, un punct maxim. De aceea se propune ca activitatea următoare să aibă loc numai atunci cînd transformarea funcțiilor metabolice și fiziologice provocate de activitatea precedentă atinge valoarea maximă.

Și la noi, dr. Miron Georgescu atrăgea încă de mult atenția asupra acestei probleme într-un articol intitulat sugestiv „A ști să te odihnești înseamnă mai mult decît a ști să te antrenezi", **iar dr. N. Stănescu concludea într-un articol recent că regimul de viață poate fi cotat drept factor de antrenament.**

Și dacă unii antrenori folosesc cu pricepere în lecțiile lor aceste legi, foarte cunoscute în metodica modernă de antrenament, alții le neglijează pe nedrept sau nu le cunosc (deși există suficient material documentar), ceea ce astăzi reprezintă o serioasă rămînere în urmă.

Despre celălalt aspect al necesității de refacere, odihna dintre două lecții succesive, aproape în întregime la discreția sportivului, aici situația e și mai puțin satisfăcătoare. Jucătorii noștri sînt „prizonierii" unei greșite mentalități. Ei „se pregătesc" pentru jocul de duminică doar vineri și sîmbătă, iar pînă joi seară ei știu de la strămoșii noștri întru fotbal că „pot face de toate". Patru zile pe săptămînă jucătorii se găsesc în situația de neinvidiat a meșterului Manole, clădind la antrenament și dărîmînd imediat după aceea. Eforturile din ce în ce mai mari pretinse fotbaliștilor în concordanță cu cerințele nivelului fotbalului internațional reclamă o îmbunătățire continuă a mijloacelor de refacere.

În unanimitate, specialiștii străini și romîni, ziariștii sportivi și spectatorii au subliniat pregătirea fizică excelentă a echipei noastre de juniori în Turneul U.E.F.A. Cum s-a ajuns ca juniorii noștri să poată juca la fel de viguros pe toată durata Turneului, să forțeze ritmul în momentele esențiale ale jocului, să fie la fel de pregătiți înaintea fiecărei partide?

Prin dorința juniorilor de a se pregăti intens și a respecta, liber consimțit, toate indicațiile antrenorilor și medicului.

Prin efectuarea de antrenamente zilnice, de durată și intensitate mare, care au cultivat rezistența, viteza, forța și mobilitatea necesară într-un asemenea turneu.

Prin „repetiții generale", cicluri de jocuri cu adversari redutabili, în care am definitivat aproximativ toate detaliile acțiunilor de recuperare (odihnă, alimentație și celelalte mijloace de refacere).

Eforturile mari pe care le presupune Turneul au impus:

— 12 ore de odihnă pe zi

— O alimentație rațională, la ore regulate, de o mare variabilitate, întocmită în funcție de cerințele zilei, nevoile vîrstei și nevoile individuale

— Masaj: automasaj înaintea fiecărui antrenament sau joc, masaj după fiecare antrenament greu sau joc din Turneu, un efleuraj lent seara, înainte de culcare. Opiniem că masajul la fotbaliști este o necesitate de prim rang și acolo unde nu există încă un masor calificat, să fie introdus, învățat și practicat cu regularitate automasajul.

— Băi sub forma dușurilor calde de 2 ori pe zi, băi de aburi, masaj cu apă, dușuri scoțiene etc.

— Reprize de oxigenare 2—3 ori pe zi a cîte 10 minute (mișcări foarte variate de gimnastică respiratorie).

— Plimbări, excursii, jocuri distractive, pescuit, lectură, filme, teatru (nu numai la spectacole de circ și revistă).

— Interzicerea totală și permanentă a oricărui fel de băuturi alcoolice, precum și a fumatului. (Există oare cineva care să se mai îndoiască de efectul dăunător al alcoolului și tutunului, în orice cantitate, la sportivi? Cel puțin teoretic nu, dar... cum rămîne cu practica?...).

Iată, pe scurt, cele mai elementare măsuri care, aplicate, ar duce la o creștere a eficienței antrenamentelor, așa cum s-a constatat la lotul de juniori U.E.F.A.

Sîntem convinși că nu numai antrenorii, ci și foarte mulți jucători cunosc acest „ou al lui Columb". Dar, cunoașterea adevărată nu începe decît atunci cînd și aplici ceea ce știi.

Am folosit ca etalon echipa de juniori care a obținut rezultate excelente, numai din dorința de a sprijini pe toți antrenorii care înțeleg să pună în practică în munca lor toate cuceririle metodicii moderne de antrenament, și — în același timp — de a combate mentalitatea de mult depășită a unora dintre jucătorii noștri care acceptă să se antreneze și toată săptămîna, dar să se odihnească numai cu puțin înaintea competiției. Biografiile marilor fotbaliști din lume, Iașin, Netto, Mathews, Kopa, jucătorii sudamericani (pe care unii le apreciază doar pentru partea lor excentrică) cuprind pagini întregi despre viața cumpătată pe care o duc, conștienți fiind că numai astfel pot bate la porțile consacrării.

Jucătorii noștri să răspundă condițiilor minunate asigurate mișcării sportive prin dragoste, chiar pasiune pentru fotbal, printr-o pregătire stăruitoare, grijulie și printr-o viață sportivă exemplară. Numai astfel pot realiza creșterea valorii lor și a fotbalului nostru, pe care masele de oameni ai muncii o așteaptă de multă vreme.

dr. ROMULUS BALABAN